

FORMATION INITIATION A LA SOPHROLOGIE ET ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN SOUFFRANCE EN DISTANCIEL

Public Visé

Tout professionnel désireux d'enrichir sa pratique par la gestion de techniques sophrologiques adaptées au patient/à l'utilisateur

Durée

8.00 Heures en présentiel en présentiel

2 Jours

Pré Requis

Aucun

Parcours pédagogique

Éléments de théorie donnée en amont des séances en distanciel portant sur :

- **Qu'est-ce que la sophrologie ?**
- Histoire et origines
- Concepts clés
- **Sophrologie : des techniques ET une posture**
- Théories et principes
- L'alliance et l'écoute active
- **La respiration**
- Les différentes respirations
- Exercices pratiques

MODULE 1 :

Savoir utiliser son corps comme ressource

- **Reprise de la théorie**
- Réponse aux questions/remarques
- Retour d'expérience
- **Pratique de la respiration**
- Activations respiratoires : pour récupérer, se recentrer, prendre du recul, se dynamiser, tant au niveau personnel que professionnel
- Exercices de tension/détente : apprendre à relâcher ses tensions physiques, psychiques ou émotionnelles) pour se sentir plus léger, être plus disponible

Inter session : pratique en autonomie

MODULE 2 :

- **Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions face à la souffrance des malades, la charge de travail ...**
- Retour d'expérience
- Installation de la détente : lieu ou image ressource
- Evacuation des tensions

Inter session : pratique en autonomie + support sur les mécanismes du stress

MODULE 3 :

- **Ancrer le positif et accompagner sereinement la personne soignée / accompagnée**

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : DSASFOAD-20240906

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupeffc.com
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré pour la
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

- Retour d'expérience
- Ancrage, concentration sur l'ici et maintenant : le moment présent

Inter session : pratique en autonomie

MODULE 4

- Prendre du recul, s'accorder des temps de pause et d'écoute de ses sensations
- Retour d'expérience
- Techniques corporelles

Objectifs pédagogiques

- Découvrir et pratiquer les techniques de base de la sophrologie
- Faire l'acquisition d'outils facilement utilisables pour le mieux-être du soignant et pour la personne soignée/ Accompagnée
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress personnel et professionnel

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques via supports remis à chaque participant en amont et en inter sessions, en distanciel, méthodes actives orientées vers la pratique, partages d'expériences autour de la pratique de chacun.e des participant.es, évaluation de son propre stress et la gestion de ses émotions.

Qualification Intervenant(e)s

Formateur spécialisé dans le domaine

Méthodes et modalités d'évaluation

Tour de table

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : DSASFOAD-20240906

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupeifc.com
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré pour la
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)